

Как Вы думаете, торты могут быть полезными? На сегодняшний день большая часть людей убеждена в том, что торты – вкусная пища, но бессмысленная и, в некоторых случаях, даже вредная. С этим нельзя согласиться хотя бы потому, что каждый торт индивидуален, и если умелыми руками добавлять необходимые, полезные ингредиенты, то торт обязательно будет приносить пользу. При приготовлении полезного торта, обязательно нужно придерживаться ряда правил:

Во-первых, ни в коем случае нельзя добавлять в тесто пшеничную муку, заменив ее овсяной или ржаной. Мало того, что эта мука защитит Вас от вредных элементов, так она еще и принесет организму массу необходимых микроэлементов и витаминов. При желании Вы можете смешать разные сорта муки вместе, например, овсяную с ржаной и гречневой.

Во-вторых, нужно внимательно относиться в начинке. Тесто – это еще пол беды. Значительно лучше и вкуснее будет, если мы заменим привычные ингредиенты, на более качественные и дорогие. Например, значительно полезней будет, если мы заменим жирный масляный крем, на творожный или йогуртовый крем, добавим фруктов, сухофруктов, различных ягод. При финальной части приготовления торта – украшением, тоже важно учесть натуральность и не пользоваться красителями. Лучшим решением будут те же фрукты, ягоды или зефир.